

Comprendiendo la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS)

1. ¿Qué es la Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS)?

La Terapia de Sistemas Familiares Internos (IFS, por sus siglas en inglés) es un enfoque terapéutico suave, compasivo y basado en evidencia que ayuda a comprender y sanar el mundo interior. IFS enseña que cada persona tiene diferentes 'partes' dentro de sí, como la parte que siente tristeza, la que busca proteger o la que desea complacer a los demás. Cada una de estas partes tiene buenas intenciones, incluso cuando causan malestar. A través de la curiosidad y la compasión, IFS te ayuda a conectar con tu Ser central —tu centro sabio, calmado y compasivo—. Desde este lugar guiado por el Ser, puedes ayudar a tus partes a liberar el dolor, encontrar equilibrio y trabajar en armonía. IFS honra tu experiencia interna y promueve la sanación sin juicio ni presión.

2. ¿Con qué puede ayudar la Terapia de Sistemas Familiares Internos?

IFS puede ser útil para una amplia variedad de desafíos emocionales y relacionales. Ayuda a desarrollar autocompasión, reducir el conflicto interno y fortalecer la resiliencia. IFS puede ayudar con:

- Trauma y estrés postraumático
- Ansiedad, pánico y miedo
- Depresión y desconexión emocional
- Dificultades en las relaciones y heridas de apego
- Duelo y pérdida
- Vergüenza, culpa y autocrítica
- Agotamiento, estrés o sobrecarga
- Exploración de identidad y crecimiento personal

Muchas personas describen IFS como un proceso profundamente sanador que les ayuda a sentirse más conectadas, seguras y en paz consigo mismas.

■ *Esta información se ofrece con fines educativos y está inspirada en los principios de la atención informada en trauma.*

Fuente: Instituto de Sistemas Familiares Internos (Internal Family Systems Institute).